

Trainingstipp: Rückschlag-Platzierungen über die Seitenlinie

Den Rückschlag auf kurze Aufschläge sehr weit nach außen zu platzieren, ist ein häufig eingesetztes Mittel. Beim Training sollte auf die Platzierungsgenauigkeit und die technische Durchführung geachtet werden. Effektiv ist das Training dann, wenn gleichzeitig extremes Tempo und Längenwechsel verbunden werden. Was sonst noch wichtig ist, das beschreibt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Die Schwierigkeiten, bei einem Schupf oder auch Flip lang in die RH-Ecke zu spielen, sind oft unverkennbar. Der Spieler muss sich nach außen bewegen, steht jetzt aber oft zu nah am Tisch, um dieses Problem zu lösen, und kann so keinen guten Ball spielen. Hat er sich auf diesen Ball eingestellt und etwas mehr Tischdistanz aufgenommen, ist er nun empfindlich für einen tempolosen Seitschnittschupf über die Außenlinie. Durch den Seitschnitt erhält der Ball noch weniger Vorwärtsbewegung, der Gegner kommt oft unter den Ball, da er den Schritt nach vorne nicht macht und den Schläger einfach nach vorne schiebt, um den Ball noch zu berühren. Spielt man dagegen im mittleren Bereich der Grundlinie mit mittlerem Tempo, trifft er so gut wie jeden Ball.

Dies wird den Spielern auch im Laufe der Übungen deutlich und so steigt ihr Bewusstsein, wie wichtig es ist, genau zu platzieren und nicht einfach einen Rückschlag in die äußere Rückhand zu spielen. Dies kann man natürlich durch die Trainerinstruktionen und ein Verdeutlichen des unterschiedlichen Wirkungsgrades noch verstärken. Im Folgenden sind die Übungen in Form von Alternativen (Lernen über die Kontraste und die Wirkungen) aufgezeichnet und beschrieben. Aber natürlich lassen sich auch Schritte vorschalten oder einschieben, in denen der Rückschlag isoliert trainiert wird. Sprich: Der eine Spieler schlägt nur auf, der andere macht Rückschläge auf hingelegte Ziele wie kaputte Bälle etc. Oder der weitere Verlauf des Balles auf dem Boden wird beobachtet.

Bei den seitlich weichen Platzierungen sind im folgenden solche gemeint, die gut 40 - 50 Zentimeter von der Ecke entfernt auf der Seitenlinie aufspringen und dann durch den Seitschnitt oder extrem wenig Tempo kaum nach vorne wegspringen.

Bevor die folgenden Übungen gespielt werden, ist es natürlich sinnvoll, sich gut einzuspielen, vielleicht auch noch eine Übung vorzuschalten, bei der der Ball etwas läuft.

1. Übung: Rückschlag mit RH über außen RH

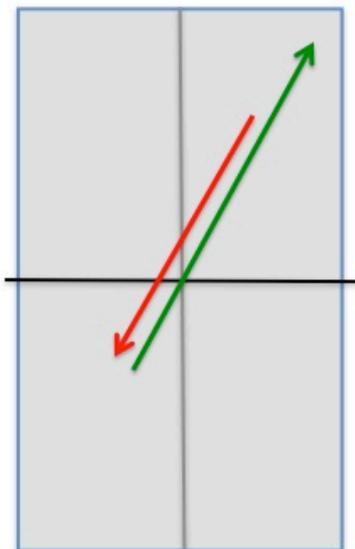
Spieler B : KA in RH (LA in Mitte - frei) Spieler A: R lang in RH-Ecke oder weich außen RH

RHT in 1/2 VH (RHT extrem in RH) VHT in tiefe VH
frei

Bei dem Ball weich über RH sollte die Schlägerspitze leicht hochgenommen werden, dann lässt sich leichter das Tempo herausnehmen und dem Ball kann mehr Seitschnitt gegeben werden. Unter Umständen lässt sich über eine lichte Markierung an der Seite mit Klebeband oder Kreide das Ziel deutlicher markieren. Bei Kantenbällen lässt sich sicherlich auch eine Zusatzaufgabe einführen.

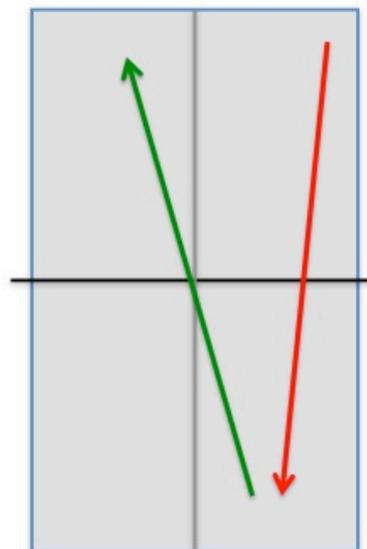
Übung 1:

KA in RH (LA in Mitte
danach frei)



R lang in RH-Ecke oder
weich außen RH

RHT in 1/2 VH (RHT
extrem in RH)



VHT in tiefe VH

frei

2. Übung: Rückschlag mit RH über außen VH

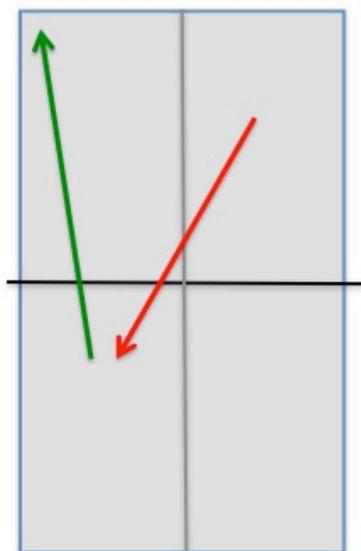
Spieler B: KA in RH (LA in RH - frei) Spieler A: R in VH-Ecke/weich über
 VH-Seite
 1 x VHT in Mitte B/T in weite RH

frei

Jetzt geht es um den Rückschlag in die andere Seite. Natürlich sollte jetzt bei Seitschnitt-Rückschlägen die Spitze des Schlägers eher unten sein. Trifft man den Ball jetzt in der Aufwärtsbewegung beim Seitschnitt, ist dies eher Überschnitt. Das ist zwar eine gute Variation, hebt den Effekt des langsamen Balles aber auf. Ebenso sollten die Bälle lang auf die Ecken keinen Seitschnitt haben, denn auch hier wird der Effekt des langen Springens eher aufgehoben.

Übung 2:

KA in RH (LA in RH
 danach frei)



R in VH-Ecke oder weich
 über VH- Seite

1 x VHT in Mitte



B/T in weite RH

frei

3. Übung: Rückschläge mit VH über beide Seiten /Ecken

Spieler B: KA in VH (LA in RH - frei)
über Seiten

Spieler A: LR in Ecken oder weich

T auf Mitte

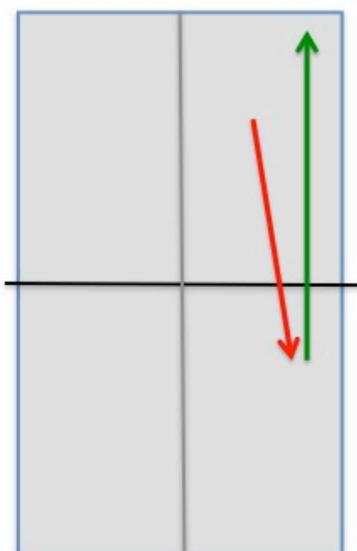
B/T andere Ecke

frei

Natürlich kann man dies auch mit VH einzeln pro Seite erarbeiten oder auch mit der RH direkt komplex, hier muss man je nach Spielergruppe etc. schauen. Der Spielzug, eine Seite bei Rückschlag anzuspielen, dann die Seite direkt extrem zu wechseln, soll verinnerlicht werden. Natürlich kann es auch hier Zusatzaufgaben für Kantenbälle bzw. nicht berührte Bälle des Spielers B im zweiten Kontakt geben.

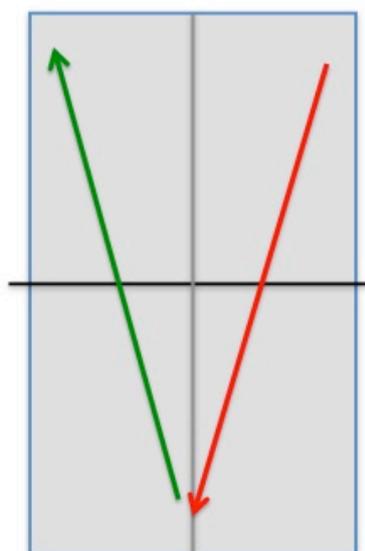
Übung 3:

KA in VH (LA in RH
danach frei)



LR in Ecken oder weich
über Seiten

T auf Mitte



B/T andere Ecke

frei

4. Übung: Auflösung nach KR über extrem außen mit

Spieler A: KA überall (LA in VH - frei)
- frei)

Spieler B: KR überall (LR in VH

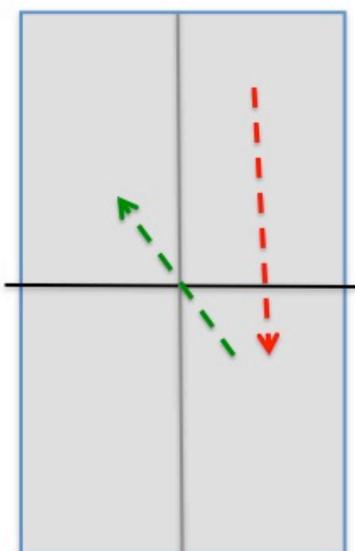
LR über Ecken aggressiv/weich über Seiten
B/T andere Seite

T pa Hälfte

Bei dieser Übung findet der Übertrag des Erlernten auf die Situation kurzer Rückschlag statt. Natürlich kann man diese Übung aber auch erst spielen mit einem kurzen Aufschlag überall hin, dann direkt mit einem Rückschlag über die Seiten oder aggressiv in die Ecken.

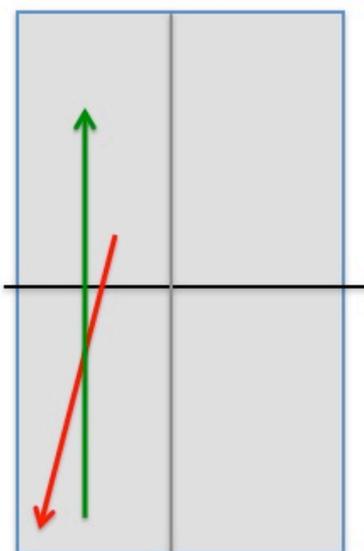
Übung 4:

KA in VH (LA in VH)



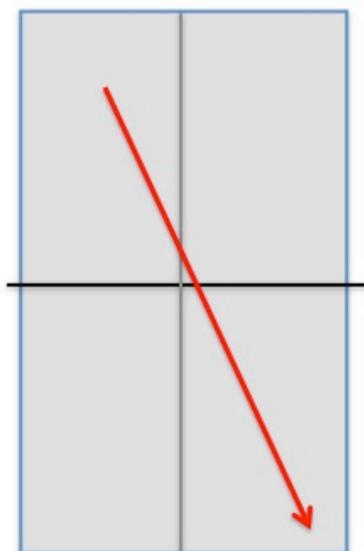
KR überall (LR in
VH danach frei)

LR über Ecken aggressiv/
weich über Seiten



T parallel Hälfte

B/T andere Seite



Kaiserspielform:

Eine Kaiserspielform zu diesem Thema wäre: kurzer Aufschlag-Rückschlag über außen. Wenn jemand so nach außen spielt, dass der andere nicht berührt, hat er direkt gewonnen und alle anderen wechseln dann auch – gemäß ihres Spielstandes.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 52-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt

Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen